



ВЕСТНИК
ЗДОРОВЬЯ

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

СТР. 2

Все о клопах

СТР. 5

Осторожно, осень!

СТР. 7

Сад души: забота о своих чувствах

СТР. 11

***Ревность: огонь, который согревает
или сжигает дотла?***

Все о клопах



Индустриальное развитие городов в наше время, казалось бы, не предполагает совместное сосуществование современного человека и синантропных насекомых. Однако практика показывает обратное.

За последние пять лет количество обращений граждан Гомеля за помощью в различные инстанции в борьбе с клопами неуклонно растет.

Какие признаки могут свидетельствовать о наличии клопов в жилом помещении:

появление на теле человека укусов, а на постельном белье маленьких кровавых пятен. Поскольку постельные клопы активны в ночное время суток, то их укусы проявляются на утро после сна чаще всего на щеках, шее, руках и спине;

наличие яиц и личинок клопов. Последние как правило располагаются в местах близких к спальному месту или непосредственно на нем: под матрасом, рядом в стоящих тумбочках, на плинтусе, под обоями. В тех же местах находятся и чешуйки, и остатки панциря постельных клопов, сброшенных во время линьки;

отчетливый, навязчивый и неприятный сладковатый, миндальный или малиновый запах присутствует в жилом помещении, где наблюдается высокая заселенность клопами. Он образуется при выделении насекомыми через железы пахучей секреции. Если раздавить клопа, то можно почувствовать этот характерный запах.

Какой жизненный цикл клопов?

Развитие клопов происходит по типу неполного превращения – яйцо, личинка (5 возрастов), внешне похожая на взрослую особь. Размножаются клопы в отапливаемых помещениях круглый год. Самка ежедневно откладывает 1 – 12 яиц, прикрепляя их секретом желез к субстрату (щели в стенах, мебели, обои и т.п.).

Сроки развития зависят от температуры и влажности воздуха в помещениях. Личинки при благоприятных условиях питания и температуры развиваются 25 – 28 дней. Питаются клопы кровью человека, животных и птиц. Клопы при низких температурах способны переносить длительное, до одного года, голодание. Продолжительность жизни клопов – 1 – 1,5 года.



Какие участки тела человека чаще поражают клопы и в какое время суток?



Укусы клопов проступают на коже в виде небольших покрасневших шишек и мелких рубцов, расположенных близко друг к другу или образующих подобие дорожки. Они чаще всего возникают на щеках, шее, руках, спине и ягодицах. Так как постельные клопы активны по жизненному биологическому циклу в ночное время суток, то их укусы проявляются на утро после сна. После укуса клопа возникает чувство жжения, зуда, в местах расчесов могут возникнуть гнойничковые заболевания.

Почему человек не ощущает укусы клопов?

Клопы после прокола кожного покрова выпускают в ранку из особой железы секрет, который препятствует свертыванию крови и одновременно оказывает обезболивающий эффект. Также клопы нападают во время самого глубокого сна – с 3 до 7 утра.

Укус насекомого на утро вызывает болезненный зуд, образование волдырей и расчесов.



Чем опасны укусы клопов для здоровья человека?

Наибольший вред людям они доставляют своими укусами, лишая нормального отдыха и сна и снижая тем самым работоспособность. Кроме того, в некоторых случаях укусы могут привести к кожной сыпи, аллергии или стать психотравмирующим фактором. Расчесывание укусов может привести к вторичной инфекции.

Что делать если клопы поселились у Вас дома, как с ними бороться и куда можно обратиться за помощью?



При незначительной заселенности помещений клопами инсектицидами обрабатывают лишь места их обитания; при большой заселенности обработке подлежат также места их возможного расселения (плинтусы, места отставания обоев, вокруг дверных и оконных рам, щели в стенах и мебели, вентиляционные решетки). Дезинсекцию в квартирах проводят в утренние часы, после чего (через 4-5 часов) их моют горячей водой с содой.

Обследование и обработку начинают с предметов обстановки (отодвинутых от стен) последовательно по ходу стены. Одновременно обрабатывают щели в стенах и плинтусах. Для уничтожения клопов, находящихся в щелях стен, за плинтусами, дверными коробками, в книгах, применяют порошковидные препараты. Растворы и эмульсии инсектицидов, оставляющие пятна на обивке мебели, драпировках, обоях, наносят, избегая обильного увлажнения.

! *Истребительные мероприятия против насекомых в квартире могут проводиться собственными силами жильцов с использованием жидких инсектицидных препаратов, разрешенных к применению в быту, реализуемых в торговой сети (отделы бытовой химии, магазины хозяйственных товаров, на рынках), дополнительно для обработки мест обитания клопов могут быть использованы препараты в аэрозольных баллонах, предназначенных для уничтожения нелетающих насекомых.*

Данные работы также могут быть выполнены специализированными организациями на платной основе. Для достижения положительного результата кратность проведения обработки должна составлять не менее 2 раз с интервалом 5-7 дней. Для большей эффективности лучше проводить работы во всех проблемных помещениях, где обнаружены клопы. А также в соседних квартирах.

Для уточнения всех вопросов, касающихся организации и проведения обработки против насекомых, а также для консультации со специалистами вы можете обратиться в ГУ Гомельский областной центр профилактической дезинфекции по телефону 31-98-95.



Осторожно, осень!

Осень – это сезон, несущий изменения не только в погоде, но и в нашем организме. Переход от лета к зиме – момент, который влияет на человека по-разному, очень часто не в нашу пользу.

Что может произойти с нашим организмом с приходом холодов?

Повышение риска сердечного приступа.

Изменения атмосферного давления оказывает влияние на артериальное давление. Резкое изменение его значений может увеличить риск сердечно-сосудистых заболеваний. Повышение риска сердечного приступа. Изменения атмосферного давления оказывает влияние на артериальное давление. Резкое изменение его значений может увеличить риск сердечно-сосудистых заболеваний осенью и зимой.

Сухость в глазах.

Сухой воздух и более холодный ветер, характерные для осени, могут вызвать ощущение сухости глаз или ухудшить такое состояние у тех, кто и так подвержен синдрому сухого глаза.

Кожа становится сухой.

Сухость воздуха также может влиять на кожу, которая становится раздраженной, и шелушащейся. Чтобы компенсировать влияние плохой погоды, увлажняйте кожные покровы соответствующими косметическими продуктами.

Боли в суставах и спине.

С наступлением осени и понижении температуры появляется боль в суставах, пояснице и спине. Если человек не страдает каким-либо заболеванием опорно-двигательного аппарата, эти боли могут быть с падением атмосферного давления, что вызывает незначительное набухание мышечной ткани, сухожилий и окружающих тканей. Это вызывает боль и дискомфорт, а иногда и трудности в движении.

Снижается концентрация витамина D.

Летом солнце светит ярко и долго, люди одеваются легко, что позволяет организму с большей готовностью поглощать солнечные лучи, необходимые для синтеза витамина D в организме. С наступлением осени и зимы солнечный свет уменьшается, мы начинаем одеваться потеплее, что ограничивает доступ солнца к коже.



Осенняя хандра, апатия, подавленное состояние и депрессия.

С уменьшением уровня витамина D уровень серотонина снижается, что может вызвать ухудшение настроения, апатию и даже депрессию.

Недостаток энергии.

Сезонные изменения влияют на энергетический уровень. Наиболее сильно эти изменения ощущаются весной и осенью. У нас снижается работоспособность, появляется постоянная сонливость и упадок сил.

Более высокий риск вирусов и простудных заболеваний.

С похолоданием мы начинаем проводить больше времени в закрытых помещениях. Окна в домах и в офисах открываются все реже, что приводит к сильному загрязнению воздуха и повышенному риску вирусных инфекций.



Обострение аллергии.

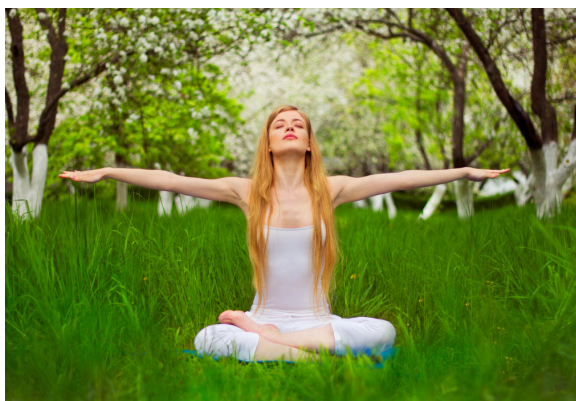
Имеющаяся аллергия может усиливаться с наступлением осени так же, как и при весне. Все зависит от того, на что именно у человека реакция. Однако наступление осени для некоторых может принести облегчение тем, кто страдает аллергией на пыльцу, но если человек страдает аллергией, например, на плесень, то те же гниющие листья с плесенью значительно ухудшат состояние аллергика.

Больше времени для качественного сна.

Температура в комнате для общего здоровья человека обычно не превышает 20–22 осенью и зимой, а летом – 22–24. Однако, если в наличии нет кондиционера, температура в спальне в летний период, вероятно, была значительно выше, что мешало нормальному сну. С наступлением осени эта проблема проходит, и можно уже спать спокойно и не просыпаться часто от жары.

Сад души: забота о своих чувствах

Наш внутренний мир – это не просто совокупность мыслей и эмоций, а целый сад, где цветут радость, любовь и спокойствие, но могут расти и сорняки в виде тревог, обид и страхов. Как и любой сад, наш душевный мир нуждается в заботе, внимании и правильном уходе. В противном случае он может превратиться в запущенное пространство, где сложно увидеть свет и красоту.



Эмоции и чувства служат нашими внутренними сигналами, помогающими ориентироваться в жизни, принимать решения и выстраивать отношения. Игнорирование или подавление этих сигналов может негативно сказаться на физическом и психическом здоровье, приводя к хроническому стрессу, тревоге и серьезным заболеваниям.

Неспособность справляться с негативными переживаниями может вызвать депрессию, выгорание и затруднения в общении. В итоге это ухудшает качество жизни, лишая нас способности наслаждаться моментом и строить гармоничные отношения.

Эмоции и чувства являются нашими внутренними сигналами, которые помогают нам ориентироваться в жизни, принимать решения и выстраивать отношения.

Забота о своих эмоциях – это не одноразовая задача, а непрерывный процесс, который требует внимательности и регулярной практики.



Вот несколько важных шагов, которые помогут вам вырастить цветущий сад вашей души:

Познакомьтесь со своими растениями

Научитесь распознавать свои эмоции. Не осуждайте себя за то, что вы чувствуете. Любое ощущение, даже самое неприятное, имеет свое место и причину.

- **Наблюдайте за собой.**
В течение дня обращайтесь внимание на то, что вы чувствуете. Какие мысли сопровождают эти чувства? Где в теле вы ощущаете эмоцию?
- **Называйте свои чувства.**
Вместо «мне плохо» попробуйте сказать «я чувствую грусть», «я испытываю раздражение», «меня охватывает тревога». Точное название помогает лучше понять и принять переживание.
- **Ведите дневник ощущений.**
Записывайте свои чувства, мысли и ситуации, которые их вызвали. Это поможет выявить закономерности и триггеры.

Ухаживайте за своими эмоциями

После того как вы осознали свои эмоции, важно научиться контролировать их, а не позволять им управлять вами.

- **Используйте методы расслабления.**
Практики, такие как глубокое дыхание, медитация, йога и прогрессивная мышечная релаксация, помогают успокоить нервную систему и снизить уровень стресса.
- **Занимайтесь спортом.**
Прогулки на свежем воздухе и танцы – это отличные способы выпустить накопившуюся энергию и поднять настроение.
- **Выражайтесь через творчество.**
Рисование, музыка, письмо и рукоделие – любое творческое занятие позволяет преобразовать негативные эмоции в что-то положительное и конструктивное.

Забота и питание: подкармливайте свои цветы

Как и растения в саду, наши эмоции требуют правильного «ухода» и «питания», чтобы процветать.

- **Заботьтесь о своем теле.**
Здоровое питание, достаточный сон и избегание вредных привычек напрямую влияют на наше эмоциональное благополучие. Тело и разум взаимосвязаны.
- **Качественное общение.**
Проводите время с людьми, которые поддерживают вас, вдохновляют и дарят радость. Избегайте токсичных отношений, которые истощают вашу энергию.
- **Уделяйте время себе.**
Занимайтесь тем, что приносит вам радость и помогает восстановить силы. Это может быть чтение, прослушивание музыки, прогулка на свежем воздухе или просто отдых.

Прополка и очищение: удаляйте сорняки

Некоторые эмоции, подобно сорнякам, могут подавлять рост красивых цветов. Важно уметь их распознавать и своевременно «пропалывать».

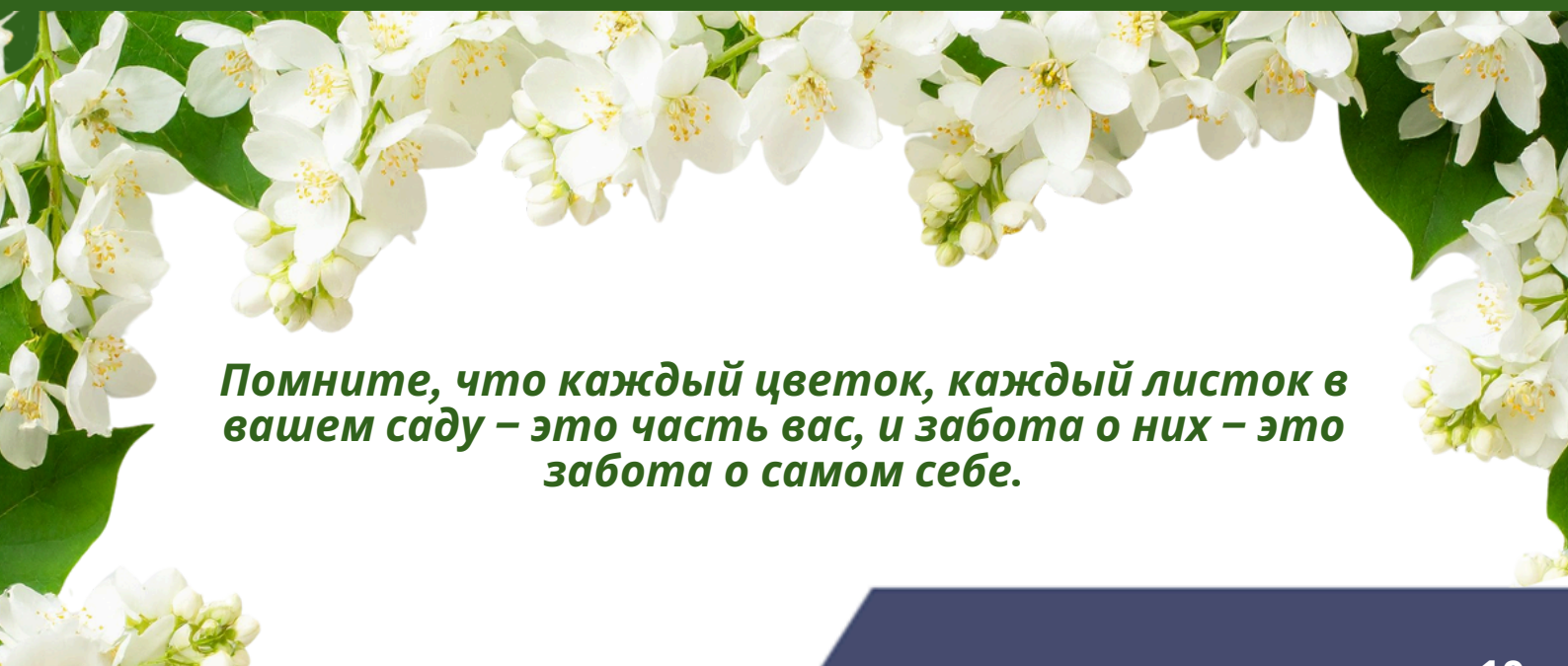
- **Работайте с обидами.**
Обида может действовать как ядовитое растение, отравляющее нашу душу. Учитесь прощать – не для того, кто вас обидел, а для себя, чтобы освободиться от этого груза.
- **Преодолевайте страхи.**
Они часто оказываются необоснованными. Изучайте их, понимая суть и постепенно работая над их преодолением.
- **Старайтесь избегать самокритики.**
Чрезмерная самокритика подобна постоянному выдергиванию молодых побегов. Учитесь быть более добрыми к себе и принимать свои недостатки.
- **Устанавливайте границы.**
Умение говорить «нет» и защищать свое личное пространство помогает избежать эмоционального истощения и поддерживать внутренний баланс.

Удобрение и рост: поощряйте цветение

Когда вы научились управлять своими эмоциями и очищать свой внутренний сад, пришло время поощрять рост позитивных чувств.

- **Развивайте эмпатию.**
Понимание и сопереживание чувствам других людей обогащает наш собственный эмоциональный мир.
- **Ищите смысл.**
Осознание своих ценностей и целей придает жизни глубину и помогает находить радость даже в трудные моменты.
- **Обучайтесь и развивайтесь.**
Постоянное обучение, приобретение новых навыков и расширение кругозора стимулируют наш мозг и способствуют эмоциональному росту.
- **Подмечайте успехи.**
Не забывайте отмечать свои достижения, даже самые маленькие. Это укрепляет уверенность в себе и мотивирует двигаться дальше.

Уход за своим садом души – это непрерывный, но невероятно благодарный процесс. Это инвестиция в ваше физическое и психическое здоровье, в качество вашей жизни и в гармонию ваших отношений. Позвольте себе быть садовником своей души, и вы увидите, как ваш внутренний мир расцветет самыми яркими красками.



Помните, что каждый цветок, каждый листок в вашем саду – это часть вас, и забота о них – это забота о самом себе.

Ревность: огонь, который согревает или сжигает дотла?

Ревность — это сложное и многогранное чувство, которое испытывал почти каждый человек. Она может проявляться в отношениях, дружбе, профессиональной среде и даже по отношению к чужим успехам. Но всегда ли ревность разрушительна? Или она может быть полезной? Давайте разберёмся.

Основные причины патологической ревности:

➔ **Низкая самооценка** — человек не уверен в себе и боится, что партнёр найдёт кого-то лучше.

➔ **Травмы прошлого** — если в предыдущих отношениях была измена, это может провоцировать гиперконтроль в новых.

➔ **Собственная склонность к неверности** — иногда ревнивцы проецируют свои мысли на партнёра, предполагая, что и тот способен на обман.

➔ **Токсичные установки** — убеждения вроде «Если не ревнует — значит, не любит» могут исказить восприятие отношений.



В таких случаях ревность становится разрушительной: она вызывает ссоры, ограничивает свободу партнёра и приводит к эмоциональному выгоранию.

Как отличить здоровую ревность от токсичной?

Здоровая ревность — эпизодическая, основана на конкретных ситуациях, не ведёт к тотальному контролю.

Токсичная ревность — постоянная, беспочвенная, сопровождается проверками телефона, допросами, запретами на общение с другими.

Что делать, если ревность разрушает отношения?

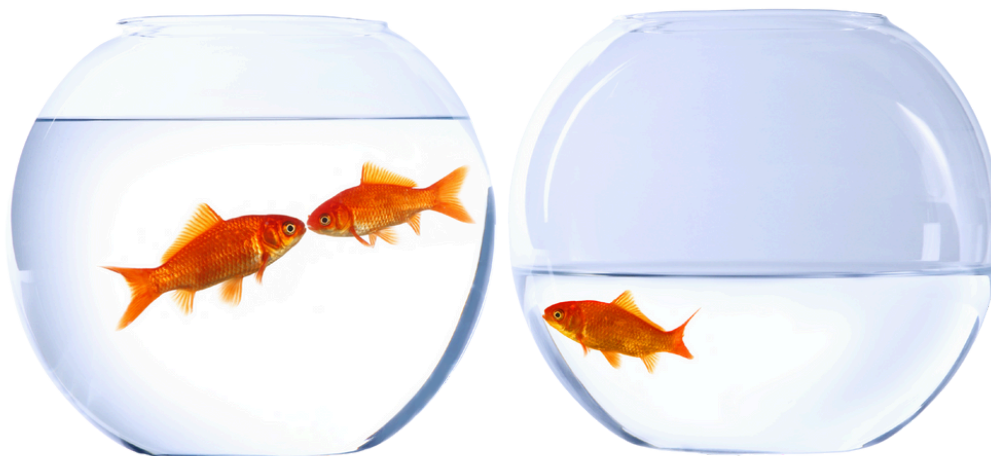
1. Разберитесь в причинах — поймите, откуда растут корни вашей ревности: страх одиночества, прошлый негативный опыт или что-то ещё.

2. Развивайте доверие — открыто обсуждайте свои чувства с партнёром, не давите, но и не скрывайте тревоги.

3. Избегайте провокаций — если вы знаете, что какие-то действия партнёра (например, флирт с другими) вызывают у вас бурную реакцию, обсудите это.

4. Работайте над самооценкой — чем увереннее вы в себе, тем меньше поводов для ревности.

5. Обратитесь к психологу — если ревность становится неконтролируемой, специалист поможет проработать глубинные страхи.



Ревность — это не признак любви, а скорее индикатор внутренних переживаний. В малых дозах она может быть естественной, но если превращается в навязчивую идею — это сигнал о проблемах в отношениях или личных комплексах. Здоровые отношения строятся на доверии, а не на страхе.

Если вы или ваш партнёр страдаете от чрезмерной ревности, важно вовремя проанализировать её причины и при необходимости обратиться за профессиональной помощью. Любовь должна приносить радость, а не постоянное напряжение.



С электронной версией выпуска информационного бюллетеня можно ознакомиться на сайте государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»
<https://гомельоблсанэпид.бел>



Издатель: Отдел общественного здоровья государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»
e-mail: health@gmlocge.by
246050, г. Гомель, ул.Ирининская, д. 23
Тел./факс: 8(0232) 33 57 29

Подписывайся на наши социальные сети,
ищи больше информации на сайте.

